

## **Anteckningar föräldramöte P11 4 mars 2024**

### **Spelform Liten 9 mot 9**

Kort redogörelse för nyheter i samband med ny spelform. Länk till kortfattad beskrivning finns i bildspelet. Vi poängterar vikten av vårdat språk, från spelare och publik. Inga svordomar, nedsättande ord eller liknande är tillåtet och kan resultera i gult kort och korttidsutvisning. Viktigt att vi vid sidan av planen peppar och uppmuntrar våra spelare oavsett resultat eller lyckade/mindre lyckade aktioner på planen.

### **Träningar våren 2024**

Träningar måndagar och onsdagar fram till slutet av april ungefär. Möjligt med enstaka extra träningar – kallelse kommer i så fall. Ingen fast tid utan när det finns ledig plan och inte krockar med match.

På träningarna tränar vi mycket på grundförutsättningarna i fotbollsspelet  
Spelbarhet – Spelavstånd – Spelbredd – Speldjup  
Nu med ny spelform – mycket speluppbyggnad och avslut (apropå offside).

Vi nivåanpassar och nivåindelar ibland – allt oftare – på träning. Vi har en stor bredd i nivåer i laget och för att möjliggöra för spelarna att få träna och spela på sin nivå och i en miljö som ger den bästa utmaning och utveckling gör vi så. Varierar grupperna – inga fasta grupperingar. Vissa i lättare grupp, andra i grupp med högre tempo, en tredje del roterar i båda grupperna.

Vi väver in fys och bollteknik.

Fys = koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och reaktion i första hand. Kondition kommer. Se bild i bildspel om vilka områden som lämpar sig i olika omfattning i olika åldrar. Länk till knäkontroll som innehåller många övningar för att stärka knän och bål. Forskning visar att regelbunden träning av övningarna minskar skaderisken avsevärt. Vi väver in mycket av övningarna på träning >> [Knäkontroll](#)

Påminner om vikten av återhämtning, bra mat och tillräckligt med sömn! Vill betona särskilt inför match.

### **Skador**

Det är framför allt överbelastningsskador. Mycket är relaterat till att de växer. De har tillväxtzoner på olika ställen i kroppen. Tillväxtzonen är känslig och klarar inte alltid av all belastning så följderna blir att normal belastning som stående, gång, löpning och hopp börjar göra ont. Det är under åren 9-15 år och framför allt under de åren/åren som barnet börjar växa som mest som tillväxtzonen är extra känslig.

Skador blir vanligare med koppling till ökade krafter samt försämrade balans och koordination under perioder.

De vanligaste överbelastningsskadorna är:

Severs skada - en överbelastningsskada i hälbenets tillväxtzon som drabbar väldigt många barn i 9-15 års ålder. Tejpning och inlägg/hälkopp kan hjälpa (finns många varianter). Formgjutna sulor om det första inte hjälper. Smärtan avgör ansträngning.

Länk till hur man kan tejpna >> [Länk till tejping](#)

Video >> [Video](#)

Länk till hälkopp >> [Hälkopp](#)

Länk till hälinlägg >> [Hälinlägg](#)

Sinding Larsen - små bristningar i senan under knäskålen kan orsaka långvariga besvär med smärta. Ofta ont i mjukdelarna under knäskålen. Kan uppkomma i samband med trauma mot knät. Knäband med perlott kan hjälpa, finns flera varianter Smärtan avgör ansträngning men gärna alternativ träning. Om ont, vila.

Länk till knäband >> [Knäband](#)

Schlatter - en inflammation i lårmuskelns senfäste, som sitter strax under knät på underbenets framsida. Sjukdomen drabbar barn som idrottar och samtidigt växer snabbt, det vill säga idrottande barn i åldern åtta till femton år. Band kan hjälpa. Smärtan avgör ansträngning men gärna alternativ träning. Om ont, vila.

Höft och lumske – Plötslig uppstående smärta ska avlastas och undersökas av läkare eller fysioterapeut. Gradvis uppstående smärta ska avlastas och om det inte försvinner ska det undersökas.

### **Matchspel**

Nu i mars pågår träningsmatchserien Fair Play. Vi deltar med ett lag.

I april startar riktiga serien. Vi har anmält två lag, ett i nivå lätt och ett i nivå medel.

Ledarna kommer att kalla spelare ca en vecka innan match. Svara gärna så snart det går för att underlätta planeringen.

### **Behov av ledarförstärkning**

Nuvarande ledarstyrka räcker inte riktigt till. Olika omständigheter och förutsättningar gör att vi inte riktigt har tillräcklig ledarbemanning på alla träningar. Vi har också ambition/önskan om att kunna komplettera seriespel med träningsmatcher på ytterligare en nivå för så bra matchmiljöer som möjligt för alla spelare. Därutöver finns önskemål om att åka på cuper, gärna med övernattnings, hos framför allt våra spelare. För att möjliggöra det behöver vi fler föräldrar som kan gå in som ledare och då hjälpa till att hålla träning emellanåt, kanske 2-4 gånger i månaden, hjälpa till att coacha vid matcher (när egna barnet spelar) och cuper. Föräldrar som känner sig aningens manade uppmanas fundera och återkomma till Lisa för mer info. Ju fler vi är som delar på sysslorna, desto mindre för var och en. ☺ Därutöver är det en fröjd att få hänga med våra ungar på fotbollsplanen!

### **Loppis 10 mars**

Fler föräldrar behövs! Föräldragruppen återkommer med schema.

Glöm inte att lämna in bakverk i samband med träning eller på loppisen.

### **Lagkassan**

Några förslag på aktiviteter för att fylla på lagkassan:

Pant

Sälja chips

Tacopåsar

Städa skräp

Gärna aktiviteter utan mellanhänder, såsom loppis o dyl.

Swishnummer till lagkassan: **123 628 13 64**

### **Samåkning**

Vi är överens om att samåka till bortamatcher. Samlingstid på Preem läggs till i kallelsen.

Svara i kallelsen om du har bil och hur många lediga platser. Vi roterar så att alla spelare kör emellanåt (inte alltid samma). Vill föräldrar ändå komma och heja är det roligt för spelarna!

### **Förslag att införa omklädning och dusch**

Vi enas om att börja smått efter hemmamatcher. En manlig förälder håller lite koll på avstånd i omklädningsrummet. Det är obligatoriskt att samlas efter match i omklädningsrummet för nedsnack inom laget och med ledare, dock frivilligt att duscha.

### **Fika efter träning.**

Vi återupptar fika efter träning. Föräldragruppen ordnar schema. Föräldrar till två spelare per gång. Ansvariga föräldrar betalar själv sin omgång. Bröd, glutenfritt alternativ, smör och pålägg, juice, yoghurt, flingor etc. Meddela eventuella ytterligare allergier att ta hänsyn till.

### **Kioskveckor och julblommor**

Två veckor om året ansvarar P11 för kiosken i klubbhuset. Caroline ansvarar för schema för våra kioskveckor. Kan man inte ansvarar man själv för att byta med någon annan. Till sitt pass ska man ta med en kaka eller annat man kan sälja. Info kommer när det är dags.

Varje höst säljer vi julblommor. Alla spelare ska sälja/köpa minst 5 blommor. Gör gärna en ansträngning att sälja fler, då förtjänsten i så fall går till lagkassan.

### **Sponsring**

Finns eventuellt möjlighet till sponsring för att hjälpa till att köpa in tröjor/träningsställ till spelarna. Återkom gärna till ledarna om det finns fler intresserade sponsorer. Sponsrat företag får förstås synas på tröjorna.